



Recept geschikt voor: 4 porties | **Moeilijkheid:** 🍳 🍳

Vorbereidingstijd: 0 min | **Bereidingstijd:** 45 min | **Totale bereiding:** 45 min

Bertyn producten: [Veggie Protein Bloc - Natur](#)

Bron: bertyn.eu | Chef: [Miki Duerinck en Kristin Leybaert](#) | © Miki Duerinck en Kristin Leybaert

Ragoût de légumes au seitan

Ingrediënten

Pour le ragoût de légumes:

- 200 g d'échalotes
- 300 g de carottes
- 250 g de champignons
- 150 g de Veggie Protein Bloc - Natur
- 1 petite tranche de pain
- 12 pruneaux
- huile d'olive, [Verde Salud \(Amanprana\)](#)
- 1 cuillère à café de thym
- 1 cuillère à soupe de sauce de soja
- 1 cuillère à café de moutarde
- 3 dl de bouillon de légumes
- persil frais
- [Orac Botanico mix, mild \(Amanprana\)](#)

Pour le bouillon:

- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 vert de poireau
- 2 gousses d'ail
- 4 cèpes séchés
- 1 dl de vin blanc
- 2 feuilles de laurier
- poivre en grains
- Fleur de sel (Amanprana)

Bereiding

1. Pelez l'oignon. Coupez l'oignon, la carotte et le poireau en gros morceaux. Pelez et écrasez l'ail.
2. Versez 1 l d'eau dans une casserole et ajoutez tous les ingrédients pour le bouillon. Laissez le bouillon cuire pendant au moins 15 minutes. Passez le bouillon au chinois.
3. Pelez les échalotes et coupez les plus grandes en 6 morceaux et les plus petites en 4. Coupez les carottes en deux morceaux dans le sens de la longueur et émincez-les ensuite en diagonale. Coupez les champignons en 4 morceaux. Coupez le seitan en dés et le pain en petits morceaux. Dénoyautez les pruneaux et coupez-les en 4 morceaux.
4. Faites chauffer un peu d'huile d'olive et faites cuire les échalotes à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient transparentes.
5. Ajoutez les carottes et le thym et couvrez la casserole. Laissez cuire les carottes jusqu'à ce qu'elles soient al dente.
6. Ajoutez les champignons et faites mijoter le tout pendant 5 minutes supplémentaires en laissant le couvercle sur la casserole.
7. Ajoutez maintenant le seitan, les pruneaux, le pain, la sauce de soja et la moutarde et couvrez le tout avec le bouillon de légumes. Assaisonnez d'Orac Botanico mix, mild
8. et laissez encore cuire doucement pendant 5 minutes.
9. Ajoutez éventuellement encore un peu de bouillon de légumes.
10. Hachez finement le persil.
11. Saupoudrez le ragoût avec le persil.